

Che cos'è

E' un percorso di GRUPPO ideato per aiutare i fumatori a SMETTERE di fumare.

E' costituito da 9 incontri guidati da **conduttori** presenti per l'intero ciclo.

E' previsto un colloquio preliminare.

Tematiche del Corso

La dipendenza da tabacco

La sindrome di astinenza

I danni alla salute

I benefici dello smettere

Strategie di fronteggiamento

Indicazioni dietetiche

Prevenzione delle ricadute

Calendario

Il corso si articolerà in 9 incontri:

1[^] settimana

me 4, gi 5, ve 6 aprile

2[^] settimana

ma 10, gi 12 aprile

3[^] settimana

gi 19 aprile

4[^] settimana

gi 26 aprile

5[^] settimana

gi 3 maggio

6[^] settimana

gi 7 giugno

Sede

Aule di Formazione

Via Sala, 35 Cusighe - Belluno

Orario

dalle 18,30 alle 20,30

Informazioni e iscrizioni

Telefonare allo

0437 514971

SerD di Belluno
via Sala, 35 Cusighe

Operatori referenti:

Assistente Sanitaria Lauretta Da Rold
Educatore Prof.le Francesca Vigna

Massimo 30 iscritti

Costo

€ 50,00

(10 pacchetti di sigarette)

C/C postale n. **10994325**

oppure

IBAN: IT14W0200811910000040010591

intestati a

ULSS 1 Dolomiti
via Feltre 57 - 32100 Belluno

Causale:

Corso per smettere di fumare